



## **BAMBOOYINKA WASAKHEYSEN SU'AALAHAD INTA BADAN LA IS WEYDIHYO**

Iyadoo sababtu tahay dhacdooyinka argagaxisada ahaa ee dhawaa, dadku waxay walwal ka muuiyeen suuragalka weerar argagixiso la adeegsaday alaab leh shucaac halis ah ama kaahfal leh, taasoo ay u badan tahan inay noqoto isticmaalka "bambo wasakheysan," iyo waxyeellada ka imanaysa shucaaceeda. Warqaddan xaqiyo-sheeg ah waxa loogu talogalay in la sharaxo waxa bambo wasakheysani tahay iyo sida ay u saameyn karto caafimaadka dadka shucaaceedu taabto.

### **Waa maxay "bambo wasakheysan"?**

Bambo wasakheysan, ama qalab firdhin kaahfal, waa bambo isugu jirta qarxe caadi ah, sida dinamit, ay weheliso waxyaabo kaahfal leh ama leh shucaac halis ah oo qaabkoodu yahay budo ama kariir. Ulajeedada laga leeyahay bambo wasakheysan waxa weeye in wax kaahfal leh lagu baahiyo aagga ku wareegsan meesha qaraxu ka dhaco. Waxana ay taasi keeni karta in guryaha iyo dadka u soo gaadho shucaaca waxa kaahfalka leh. Ulajeedada ugu weyn ee laga leeyahay bambo wasakheysan waa in dadka laga bajiyoo iyo in guryaha ama dhulka laga dhigo kuwo aan la isticmaali karin mudo dheer.

### **Sidee bay bamboooyin wasakheysani uga duwan yihiin bamboooyinka atoomiga ee la isticmaalay Dagaalkii Labaad?**

Qaraxyada atoomiga ee Dagaalkii Labaad ka dhacay Hiroshima iyo Nagasaki waxay ahaayeen hub nukleer oo caadi ah oo adeegsanaya falgal firidh ah. Bambo wasakheysan waxa loogu talogalay inay wax leh kaahfal firidiso sidaana ku wasakheyso aag yar. Ma laha waxyaabaha leh falgalka firidh ee suurogal ka dhigaya dhicitaanka qarax weyn oo u eeg qaraxyadii lagu arkay Hiroshima iyo Nagasaki.

### **Maxay yihiin illaha laga helo alaabta leh faahfal ama shucaac halis ah?**

Waxa dhacday malo badan oo ku saabsan meesha ay argagixisadu ku heli karaan alaabta kaahfalka leh ee ay doonayaan inay ku guraan bambada wasakheysan. Alaabta kaahfalka leh ee ugu waxyeellada badan waxa laga helaa warshadaha nukleerka iyo goobaha hubka nukleerka. Hase yeeshi, amaanka goobahaa oo la sii kordhiyay ayaa sidii alaabtaa looga heli lahaa ka dhigaya mid intii hore ka dhibaato badan.

Sababtoo ah halista iyo dhibaatada ay leedahay sidii alaab leh kaahfal sare looga heli lahaa goob nukleer, waxay u badan tahay in alaabta kaahfalka leh ee lagu isticmaalayo bambada wasakheysan ay ka iman doonto waxyaabo leh kaahfal hoose. Waxyaabaha leh kaahfalka hoose waxa laga helaa cisbitaalada, goobaha dhismaha iyo warshadaha cuntada ee shucaaca kaahfalka isticmaala. Alaabta goobahaa taalla waxa loo isticmaalaa in lagu cillad-baadho laguna daweyyo cudurada, in qalabka lagu nadiifiyo, in lagu baadho wacnaanta xariijimaha alxanka iyo in cuntada lagu ifiyo shucaaca kaahfalka si loo dilo nolaha il-ma-qabadka ah ama bakteeriyyada.

### **Waa maxay halista bambada wasakheysani?**

Haddii alaab leh kaahfal la isticmaalo, halista koobaad ee ka imanaysa bambada wasakheysan

waxay noqonaysaa qaraxa laftiisa. Sidi loo cabbiri lahaa inta uu leeg yahay kaahfalka jira waxay noqonaysaa dhib marka aan la garanaynin alaabta la isticmaalay waxay tahay. Hase yeeshiee, *marka la eego heerarka kaahfal ee ay sameyn karaan alaabta la isticmaali karo suuragal ahaan, waxay noqonaysaa inaanu jiri doonin kaahfal ama shucaac sidaa u sii badan oo ku filan inuu dadka u soo gaadho u keeno halis daran.*

### **Miyaa bamboooyin wasakheysan hore loo isticmaalay?**

Sida laga soo xigtay Jimciyadda Quruumaha Midoobay, Ciraaq ayaa tijabisay bambo wasakheysan 1987 laakiin ogaatay in heerkala kaahfalku ay aad u hooseeyaan kuna filnayn inay keenaan dhaawac weyn. Sidaa daraadeed, Ciraaq way is daysay isticmaal la adeegsanayo qalabkaa.

### **Maxay tahay in dadku sameeyaan ka dib qarax dhacay?**

Shucaaca kaahfalka lama arki karo, lama urin karo, lama dareemi karo, bini'aadanku na ma dhadhamin karaan. Sidaa daraadeed, haddii dad joogaan goobta qaraxa, ma ogaan karaan wakhtiga qaraxa in alaab leh shucaaca kaahfalka la isticmaalay iyo in kale. Haddii qofka aan qaraxa hore u geysan dhaawac daran, waa in qofku:

- Isla markiiba aagga kaga tagaa lug. Ha didin. Ha raacin gaadiidka dadweynaha ama gaadiidka gaarka ah sida basaska, tareenka hoose, ama baabuurta yaryar sababta oo ah haddii alaab leh kaahfal la isticmaalay, waxa dhici karta in shucaaca adiga ku soo gaadhay sii wasakheeyo ama ku sii fido baabuurta yaryar ama gaadiidka dadweynaha.
- Gal gudaha dhismaha kuugu dhow. Marka gudaha la galo waxay taasi dadka ka yareysaa soo-gaadhista wixii leh kaahfal ee dulsaaraan siigada ka kacday goobta qaraxa.
- Sida ugu dhakhsaha badan ee suuragalka ah iskaga saar dharka, ku rid boorso balaastig ah ka dibna ku xidh. Dharka oo la iska saaro waxay kaxeynasaa wasakheynta ka timi soo-gaadhista waxyaabaha leh kaahfal intooda badan. Dharka wasakheysan oo la kaydiyaa waxay suurogal ka dhigi doontaa in la baadho waxa qofka soo gaadhay iyada oo aan qofka jidhkiisa lagu sameyn baadhitaan.
- Maydho ama qubeyso intii suurogal kuu ah. Maydhashadu waxay yareyn doontaa tirada wasakhda leh kaahfalka ee oogada qofka saaran, waxa kale oo ay si waxtar leh u yareyn doonta soo-gaadhista guud.
- La soco warka. Marka ay shaqaalaha gurmadku ay qiimeeyaan goobta iyo waxyellada, waxa suuragal u noqon doona inay dadka u sheegaan haddii la isticmaalay wax kaahfal ama shucaac halis ah leh.

Xiitaa haddii dadku aanay ogeyn in alaab kaahfal leh la isticmaalay, raacista talaabooyinkaa fududi waxay dadka ka caawin kartaa inay yareeyaan dhaawaca ka soo gaadhaya kiimikada kale ee laga yaabo inay ku jirtay waxa qarxay.

### **Isticmaalka bootaasiyam aydhidh (potassium iodide) ma iga badbaadin doontaa haddii uu i soo gaadhay shucaaca kaahfal?**

Bootaasiyam aydhidh (Potassium iodide), loona yaqaano oo kale KI, waxa kaliya ee qanjidhka qoorta ee qofka ka badbaadisaasoo-gaadhista aydhiiin (iodine) kaahfal leh. KI qofka kama badbaadin doonto waxyaabaha kale ee leh kaahfalka ama xubnaha kale ee jidhka kama badbaadin doonto soogaa dhista kaahfalka. Waana in la qaata ka hor soogaa dhista shucaaca kaahfalka (tusaale ahaan, haddii dadku maqlaan in daruur kaahfal lihi ku soo socoto) ama waa in gaadhista kaahfalka ka dib dhakhso loo qaato si ay waxtar u yeelato. Sababta oo ah ma jiro wax lagu garan karo wakhtiga dhacda in aydhiiin kaahfal leh ku jirta qalabka qarxay ee isticmaalay, waxay u badan tahay inaan qaadashada KI ay yeellato faa'iido. Mida kale, qaadashada KI halis ayay galin kartaa dadka qaarkii. Qaadashada KI laguma talinayo iyada oo u jiro halis soogaa dhisis aydhiiin kaahfal leh mooyaane.

**Ka waran haddii waxyaabo kaahfal leh la isticmaalay?**

Telefishanka iyo raadyowga geyso idaacadaha warka ee degmada. Haddii alaab faahfal leh la sii daayay ama la isticmaalay, waxa dadka loo sheegi doonaa meesha loo tagayo la-socodka kaahfalka, ka dibna baadhitaano dhiig ayaa sheegi doona in qofka u soo gaadhay shucaac kaahfal iyo in kale, isla markaana waxa dadka loo sheegi doonaa talaabooyinka la rabo inay qaadaan si ay u ilaaliyaan caafimaadkooda.

**Ma jirtaa halis ka imanaysa yeellashada kaansar marka qofka uu soo gaadho shucaaca bambo wasakheysan?**

Kaansarada ama burooyinka qaarkood waxa sababi kara soo-gaadhistaa shucaaca kaahfal. Joogitaanka qof joogo goobta ay bambo wasakheysani ku qaraxday ma aha inay hubaal tahay in qofku u soo gaadhay shucaaca shay kaahfal leh. Ilaa dhakhaatiirta ay suuragal u noqonayso inay maqaarka qofka ku baadhaan qalab dareemaya kaahfalka, lama garan karo in qofka u soo gaadhay shucaaca kaahfal iyo in kale. Sababtoo ah kaliya qofku waxa uu mudo gaaban u dhawaa alaab leh kaahfal ama waxa soo gaadhay in yar oo ah shucaaca alaab kaahfal leh mancaheedu ma aha in kaansar ku dhici doonto. Dhakhaatiirta ayaa ay suurogal u noqon doontaa inay sheegaan heerka halista ka dib marka la cabbiro heerka soo-gaadhistaa waxyaabaha kaahfalka leh.

**Wixii ah war dheeraad ah, wac North Dakota Department of Health (Waasaaradda Caafimaada ee Waqooyiga Dakota) oo leh lambarka 701.328.2378.**